بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ 3/ 5/ 1442هـ

عِبَادَ اللهِ: لَقَدْ أَنْعَمَ اللهُ ﷻ عَلَيْنَا بِنِعَمٍ كَثِيرَةٍ لَا تُعَدُّ وَلَا تُحْصَى، قَالَ اللهُ تَعَالَى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللهِ لَا تُحْصُوهَا﴾، وَقَالَ سُبْحَانَهُ: ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللهِ﴾، وَأَخْرَجَ التِّرْمِذِيُّ، وَحَسَّنَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللهُ، عَنْ عُبَيْدِ اللهِ بْنِ مِحْصَنٍ الْخَطْمِيِّ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا».

أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ: لَقَدْ جَعَلَ الْإِسْلَامُ لِلْوِقَايَةِ مِنَ الْأَوْبِئَةِ وَالْأَمْرَاضِ أَسْبَابًا وَسُبُلًا، وَمِنْهَا:

الْأَوَّلُ: الْحَجْرُ الصِّحِّيُّ وَالْعَزْلُ. لَقَدْ سَبَقَتِ السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ مُنْذُ أَرْبَعَةَ عَشَرَ قَرْنًا مُنَظَّمَاتِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ؛ حَيْثُ دَعَتْ إِلَى الْحَجْرِ الصِّحِّيِّ وَالْعَزْلِ إِذَا انْتَشَرَتِ الْأَمْرَاضُ، أَخْرَجَ الشَّيْخَانِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «لَا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ»، وَأَخْرَجَ الْبُخَارِيُّ، عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ، فَلَا تَدْخُلُوهَا». وَقَدْ رَجَعَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ وَلَمْ يَدْخُلْ بِلَادَ الشَّامِ - حِينَمَا أَرَادَ فَتْحَ بَيْتِ الْمَقْدِسِ -؛ فِرَارًا مِنَ الطَّاعُونِ، وَتَطْبِيقًا لِلتَّعَالِيمِ النَّبَوِيَّةِ. فَقِيلَ لَهُ: أَتَفِرُّ مِنْ قَدَرِ اللهِ؟! فَقَالَ: نَفِرُّ مِنْ قَدَرِ اللهِ إِلَى قَدَرِ اللهِ!!

الثَّانِي: الْأَخْذُ بِأَسْبَابِ التَّدَاوِي. أَخْرَجَ الْبُخَارِيُّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً»، وَأَخْرَجَ أَبُو دَاوُدَ وَابْنُ مَاجَهْ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللهُ، عَنْ أُسَامَةَ ابْنِ شَرِيكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ، وَأَصْحَابُهُ كَأَنَّمَا عَلَى رُءُوسِهِمُ الطَّيْرُ، فَسَلَّمْتُ ثُمَّ قَعَدْتُ،

فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَا هُنَا وَهَا هُنَا، فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، أَنَتَدَاوَى؟ فَقَالَ: «تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللهَ ﷻ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ». وَأَخْرَجَ مُسْلِمٌ، عَنْ جَابِرٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ ﷻ». قَالَ الْحَافِظُ النَّوَوِيُّ رَحِمَهُ اللهُ فِي «الْمِنْهَاجِ»: قَوْلُهُ ﷺ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ». فَهَذَا فِيهِ بَيَانٌ وَاضِحٌ لِأَنَّهُ قَدْ عَلِمَ أَنَّ الْأَطِبَّاءَ يَقُولُونَ: الْمَرَضُ هُوَ خُرُوجُ الْجِسْمِ عَنِ الْمَجْرَى الطَّبِيعِيِّ، وَالْمُدَاوَاةُ رَدُّهُ إِلَيْهِ، وَحِفْظُ الصِّحَّةِ بَقَاؤُهُ عَلَيْهِ، فَحِفْظُهَا يَكُونُ بِإِصْلَاحِ الْأَغْذِيَةِ وَغَيْرِهَا، وَرَدُّهُ يَكُونُ بِالْمُوَافِقِ مِنَ الْأَدْوِيَةِ الْمُضَادَّةِ لِلْمَرَضِ ... وَنَحْنُ نَجِدُ كَثِيرِينَ مِنَ الْمَرْضَى يُدَاوَوْنَ فَلَا يَبْرَؤُونَ، فَقَالَ: إِنَّمَا ذَلِكَ لِفَقْدِ الْعِلْمِ بِحَقِيقَةِ الْمُدَاوَاةِ لَا لِفَقْدِ الدَّوَاءِ. اهـ

الثَّالِثُ: النَّهْيُ عَنِ الْإِسْرَافِ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ. قَالَ اللهُ ﷻ: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾. قَالَ الْعَلَّامَةُ ابْنُ الْقَيِّمِ رَحِمَهُ اللهُ فِي «زَادِ الْمَعَادِ»: فَأَرْشَدَ عِبَادَهُ إِلَى إِدْخَالِ مَا يُقِيمُ الْبَدَنَ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عِوَضَ مَا تَحَلَّلَ مِنْهُ، وَأَنْ يَكُونَ بِقَدْرِ مَا يَنْتَفِعُ بِهِ الْبَدَنُ فِي الْكَمِّيَّةِ وَالْكَيْفِيَّةِ، فَمَتَى جَاوَزَ ذَلِكَ كَانَ إِسْرَافًا، وَكِلَاهُمَا مَانِعٌ مِنَ الصِّحَّةِ جَالِبٌ لِلْمَرَضِ، أَعْنِي عَدَمَ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ، أَوِ الْإِسْرَافَ فِيهِ. اهـ

أَخْرَجَ التِّرْمِذِيُّ وَابْنُ مَاجَهْ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللهُ، عَنِ الْمِقْدَامِ بْنِ مَعْدِ يكَرِبَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَثُلُثٌ لِلطَّعَامِ، وَثُلُثٌ لِلشَّرَابِ، وَثُلُثٌ لِلنَّفَسِ».

قَالَ الْعَلَّامَةُ ابْنُ الْقَيِّمِ رَحِمَهُ اللهُ فِي «زَادِ الْمَعَادِ»: أَخْبَرَ النَّبِيُّ ﷺ: أَنَّهُ يَكْفِيهِ لُقَيْمَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَلَا

تَسْقُطُ قُوَّتُهُ، وَلَا تَضْعُفُ مَعَهَا، فَإِنْ تَجَاوَزَهَا فَلْيَأْكُلْ فِي ثُلُثِ بَطْنِهِ، وَيَدَعَ الثُّلُثَ الْآخَرَ لِلْمَاءِ، وَالثَّالِثَ لِلنَّفَسِ، وَهَذَا مِنْ أَنْفَعِ مَا لِلْبَدَنِ وَالْقَلْبِ، فَإِنَّ الْبَطْنَ إِذَا امْتَلَأَ مِنَ الطَّعَامِ ضَاقَ عَنِ الشَّرَابِ، فَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ الشَّرَابُ ضَاقَ عَنِ النَّفَسِ، وَعَرَضَ لَهُ الْكَرْبُ وَالتَّعَبُ بِحَمْلِهِ بِمَنْزِلَةِ حَامِلِ الْحِمْلِ الثَّقِيلِ، هَذَا إِلَى مَا يَلْزَمُ ذَلِكَ مِنْ فَسَادِ الْقَلْبِ، وَكَسَلِ الْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَاتِ، وَتَحَرُّكِهَا فِي الشَّهَوَاتِ الَّتِي يَسْتَلْزِمُهَا الشِّبَعُ. فَامْتِلَاءُ الْبَطْنِ مِنَ الطَّعَامِ مُضِرٌّ لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ.

هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا، وَأَمَّا إِذَا كَانَ فِي الْأَحْيَانِ فَلَا بَأْسَ بِهِ، فَقَدْ شَرِبَ أَبُو هُرَيْرَةَ بِحَضْرَةِ النَّبِيِّ ﷺ مِنَ اللَّبَنِ حَتَّى قَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا. وَأَكَلَ الصَّحَابَةُ بِحَضْرَتِهِ مِرَارًا حَتَّى شَبِعُوا. وَالشِّبَعُ الْمُفْرِطُ يُضْعِفُ الْقُوَى وَالْبَدَنَ، وَإِنْ أَخْصَبَهُ، وَإِنَّمَا يَقْوَى الْبَدَنُ بِحَسَبِ مَا يَقْبَلُ مِنَ الْغِذَاءِ، لَا بِحَسَبِ كَثْرَتِهِ. اهـ

الرَّابِعُ: الِاهْتِمَامُ بِالنَّظَافَةِ بِجَمِيعِ صُوَرِهَا. فَفِي نَظَافَةِ الْفَمِ، أَخْرَجَ النَّسَائِيُّ، وَالْبُخَارِيُّ تَعْلِيقًا، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ».

وَفِي نَظَافَةِ الشَّعْرِ، وَالْبَدَنِ، وَالثَّوْبِ. أَخْرَجَ مُسْلِمٌ، عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ» قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً، قَالَ: «إِنَّ اللهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبْرُ بَطَرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ»، وَأَخْرَجَ أَبُو دَاوُدَ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ». وَأَخْرَجَ ابْنُ حِبَّانَ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ فِي «التَّعْلِيقَاتِ الْحِسَانِ»، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ كُلَّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ، وَأَنْ يَمَسَّ طِيبًا إِنْ وَجَدَهُ».

وَفِي الْأَطْعِمَةِ وَالْأَشْرِبَةِ، وَحِمَايَتِهِمَا مِنْ أَسْبَابِ التَّلَوُّثِ. أَخْرَجَ مُسْلِمٌ، عَنْ جَابِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَغْلِقُوا أَبْوَابَكُمْ، وَخَمِّرُوا آنِيَتَكُمْ، وَأَطْفِئُوا سُرُجَكُمْ، وَأَوْكُوا أَسْقِيَتَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا، وَلَا يَكْشِفُ غِطَاءً، وَلَا يَحُلُّ وِكَاءً».

وَكَذَلِكَ أَمَرَنَا رَسُولُ اللهِ ﷺ بِتَغْطِيَةِ آنِيَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ خَشْيَةَ أَنْ يَقَعَ فِيهَا مَا يُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ. أَخْرَجَ مُسْلِمٌ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ، يَقُولُ: «غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وِكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ».

الْخَامِسُ: الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْأَذْكَارِ. وَمِنْ ذَلِكَ: مَا أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ، وَصَحَّحَهُ الْعَلَّامَةُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ، عَنْ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ قَالَ: سَمِعْتُ عُثْمَانَ يَعْنِي ابْنَ عَفَّانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، يَقُولُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «مَنْ قَالَ بِسْمِ اللهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ، حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةُ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ»، وَقَالَ: فَأَصَابَ أَبَانَ بْنَ عُثْمَانَ الْفَالِجُ، فَجَعَلَ الرَّجُلُ الَّذِي سَمِعَ مِنْهُ الْحَدِيثَ يَنْظُرُ إِلَيْهِ، فَقَالَ لَهُ: مَا لَكَ تَنْظُرُ إِلَيَّ؟ فَوَاللهِ مَا كَذَبْتُ عَلَى عُثْمَانَ، وَلَا كَذَبَ عُثْمَانُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ، وَلَكِنَّ الْيَوْمَ الَّذِي أَصَابَنِي فِيهِ مَا أَصَابَنِي غَضِبْتُ فَنَسِيتُ أَنْ أَقُولَهَا.

وَمِنْ ذَلِكَ: مَا أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ وَغَيْرُهُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّهُ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ مَا لَقِيتُ مِنْ عَقْرَبٍ لَدَغَتْنِي الْبَارِحَةَ، قَالَ: " أَمَا لَوْ قُلْتَ، حِينَ أَمْسَيْتَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ تَضُرَّكَ». قَالَ الْقُرْطُبِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ فِي «الْمُفْهِمِ»: هَذَا خَبَرٌ صَحِيحٌ، وَقَوْلٌ صَادِقٌ، عَلِمْنَا صِدْقَهُ دَلِيلًا وَتَجْرُبَةً، فَإِنِّي مُنْذُ سَمِعْتُ هَذَا الْخَبَرَ عَمِلْتُ بِهِ، فَلَمْ يَضُرَّنِي شَيْءٌ إِلَى أَنْ تَرَكْتُهُ لَدَغَتْنِي عَقْرَبٌ بِالْمَهْدِيَّةِ لَيْلًا، فَتَفَكَّرْتُ فِي نَفْسِي، فَإِذَا بِي قَدْ نَسِيتُ أَنْ أَتَعَوَّذَ بِتِلْكَ الْكَلِمَاتِ، فَقُلْتُ لِنَفْسِي ذَامًّا لَهَا وَمُوَبِّخًا مَا قَالَهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِلرَّجُلِ الْمَلْدُوغِ: أَمَا إِنَّكِ لَوْ قُلْتِ حِينَ أَمْسَيْتِ: «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ»، لَمْ يَضُرَّكِ شَيْءٌ. اهـ